Sumber-Sumber Kebahagiaan

Dr. Alexander Berzin
Sumber kebahagiaan terletak di dalam diri. Ketika cita kita tenang, ketika sikap kita positif namun tetap makul, ketika pikiran kita berjalan penuh kebajikan terhadap makhluk lain, maka kita akan mengalami kebahagiaan yang menopang kita dengan kekuatan dan keberanian, apapun kesulitan yang kita hadapi. Jika kita ingin bahagia, maka sebagaimana Buddha katakan, kita harus menjinakkan cita kita.

Ikhtisar Isi

Kebahagiaan Biasa: Penderitaan karena Perubahan

Sebagian orang menggolongkan Buddha sebagai agama negatif yang mengenali semua yang kita alami sebagai penderitaan dan sama sekali tidak mengakui kebahagiaan. Namun, iniadalah pandangan yang keliru. Adalah benar bahwa ajaran Buddha berbicara tentang kebahagiaan biasa kita yang lazim, kebahagiaan biasa sebagai penderitaan karena perubahan. Ini berarti bahwa jenis kebahagiaan ini tidak memuaskan: ini tidak pernah awet dan kita tidak pernah cukup dengannya. Ini bukan kebahagiaan sejati. Misalnya, jika makan es krim adalah kebahagiaan sejati, semakin banyak kita memakannya dalam satu kesempatan, kita akan menjadi lebih bahagia. Namun dengan cepat kita mencapai titik ketika kebahagiaan makan es krim ini berubah menjadi ketidakbahagiaan dan penderitaan. Sama halnya ketika kita duduk di bawah sinar matahari atau berpindah ke tempat teduh. Inilah yang dimaksud dengan penderitaan karena perubahan.

Namun, ajaran Buddha menyediakan banyak cara untuk mengatasi pembatasan-pembatasan kebahagiaan biasa kita, penderitaan karena perubahan ini, sehingga kita mencapai keadaan suka cita abadi seorang Buddha. Akan tetapi, meskipun kekurangan-kekurangan kebahagiaan biasa kita, agama Buddha juga menjelaskan sumber-sumber untuk mencapai jenis kebahagiaan ini. Agama Buddha menyediakan ajaran ini karena salah satu kebenaran dasarnya adalah bahwa semua orang ingin bahagia dan tak seorangpun ingin tidak bahagia. Dan, karena semua orang mencari kebahagiaan dan, sebagai insan biasa, kita tidak tahu jenis dari kebahagiaan selain jenis biasa, yang lazim, ajaran Buddha memberitahu kita cara mencapainya. Hanya ketika keinginan dan kebutuhan akan kebahagiaan itu telah terpenuhi pada tingkat paling dasar dari kebahagiaan biasamaka kita bisa melanjutkan

ketingkatkebahagiaan yanglebih dalam dan lebih memuaskan dengan laku-laku rohani yang lebih lanjut.

Namun, sayangnya, seperti guru besar Buddha India Shantidewa tulis dalam *Memasuki Perilaku Bodhisattwa* I.28 (*sPyod- 'jug*, Skt. *Bodhicharyavatara*):

Walau memiliki cita yang inginmenghindari penderitaan, mereka bergegasmemasuki penderitaan itu sendiri. Walau menginginkan kebahagiaan, namun karena keluguan. mereka menghancurkan kebahagiaan mereka sendiri seolah-olah itu adalah musuh.

Dengan kata lain, meskipun menginginkan kebahagiaan, kita lugu tentang sumber-sumbernya sehingga, alih-alih menciptakan lebih banyak kebahagiaan, kita hanya menciptakan lebih banyak ketidakbahagiaan dan duka.

Kebahagiaan Adalah Rasa

Meskipun terdapat banyak jenis kebahagiaan, mari kita memusatkan perhatian kita pada kebahagiaan biasa. Untuk memahami sumber-sumbernya, kita lebih dulu perlu jelas tentang apa yang dimaksud dengan "kebahagiaan." Apakah kebahagiaan ini (*bde-ba*, Skt. *sukha*) yang kita inginkan? Menurut uraian Buddha, kebahagiaan adalah unsur batin – dengan kata lain, ini adalah jenis kegiatan batin yang dengannya kita menyadari suatu sasaran dalam cara tertentu. Ini adalah satu bagian dari unsur batin yang lebih luas yang disebut "rasa" (*tshor-ba*, Skt. *vedana*), yang mencakup bentangan yang menjangkau luas dari sepenuhnya bahagia hingga sepenuhnya tidak bahagia.

Apakah arti "rasa?" Rasa adalah unsur batin yang memilikisifat dasar mengalami (*myong-ba*). Ini adalah kegiatan batin tentang mengalami suatu sasaran atau keadaan yang sungguh-sungguh menjadikannya sebuah pengalaman tentang sasaran atau keadaan itu. Tanpa rasa pada bentangan antara kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, kita tidak sungguh-sungguh mengalami suatu sasaran atau keadaan. Komputer menerima dan mengolah data, tapi karena komputer tidak merasa bahagia atau tidak bahagia dalam melakukanya, komputer tidak mengalami data itu. Ini adalah perbedaan antara komputer dan cita.

Merasakan suatu tingkat kebahagiaan atau ketidakbahagiaan mengiringi pengetahuan suatu sasaran indrawi – pemandangan, bunyi, bau, kecap, atau sensasi seperti kenikmatan atau kepedihan – atau pengetauan suatu sasaran cita seperti ketika memikirkan sesuatu. Ini tidak perlu dramatis atau ekstrem. Ini bisa menjadi tingkat yang sangat rendah. Kenyataannya, beberapa tingkat merasakan bahagia atau tidak bahagia mengiringi setiap detik dalam hidup kita – bahkan ketika kita tidur lelap tanpa mimpi, kita mengalaminya dengan rasa yang netral.

Arti Kebahagiaan

Ajaran Buddha menyediakan dua arti untuk kebahagiaan. Satu diartikan dalam kerangka hubungan kita dengan sebuah sasaran, sedangkan yang lain diartikan dalam kerangka hubungan kita dengan tataran cita tentang rasa itu sendiri.

- Yang pertama mengartikan kebahagiaan sebagai pengalaman tentang sesuatu dalam hal yang memuaskan, berdasar pada mempercayai bahwa ini bermanfaat bagi diri kita sendiri, entah ini sesungguhnya benar atau tidak. Ketidakbahagiaan adalah

pengalaman tentang sesuatu dalam hal yang menyiksa dan tidak memuaskan. Kita mengalami sesuatu secara netral ketika initidak dalam hal yang memuaskan maupun menyiksa.
- Yang kedua mengartikan kebahagiaan sebagai rasa yang, ketika berakhir, kita ingin menjumpainya sekali lagi. Ketidakbahagiaan sebagai rasa yang, ketika muncul, kita ingin berpisah darinya. Sedangkan rasa yang netral adalah rasa yang, ketika muncul atau berakhir, kita tidak memiliki dua keinginan itu.

Dua arti itu berhubungan. Ketika kita mengalami sesuatu dalam hal yang memuaskan, cara kita mengalami sasaran itu adalah bahwa sasaran itu, secara harfiah, “datang ke cita kita” (*yid-du ‘ong-ba*, Skt. *manapa*) dengan cara yang ramah. Kita menerima sasaran itu dan ia tetap nyaman sebagai sasaran perhatian kita. Ini menyiratkan bahwa kita merasa pengalaman kita tentang sasaran itu bermanfaat bagi kita: ia membuat kita bahagia; ia terasa nikmat. Karena itu, kita menginginkan manfaat dari pengalaman ini berlanjut dan, jika ia berakhir, kita ingin ia kembali. Dalam bahasa sehari-hari, kita akan mengatakan bahwa kita menikmati sasaran itu dan pengalaman tentang itu.

Ketika kita mengalami suatu sasaran dalam cara yang menyiksa, pengalaman ketidakbahagiaan tentang sasaran ini, secara harfiah, “tidak datang ke cita kita” (*yid-du ma-‘ong-ba,* Skt. *amanapa*) dalam cara yang ramah. Kita tidak menerima sasaran itu dan ia tidak menetap secara nyaman sebagai sasaran perhatian kita. Kita merasa bahwa pengalaman kita tentang sasaran itu tidak bermanfaat dan, bahkan, ini menyakiti kita. Kita ingin ini berakhir. Dalam bahasa sehari-hari, kita bisa mengatakan bahwa kita tidak menikmati sasaran atau pengalaman itu.

Melebih-lebihkan Mutu-Mutu suatu Sasaran

Apa artinya merasa nyaman dengan sebuah sasaran? Ketika kita nyaman dengansasaran, kita menerimanya apa adanya, tanpa menjadi lugu, dan tanpa melebih-lebihkan atau mengingkari mutu-mutu baiknya atau kekurangan-kekurangannya. Pokok ini mengantarkan kita pada pembahasan tentang perasaan-perasaan yang gelisah (*nyong-rmongs*, Skt. *klesha*; perasaan-perasaan yang sengsara) dan hubungan mereka dengan apakah kita mengalami sebuah sasaran dengan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan.

Sekelompok perasaan-perasaan yang gelisah adalah hasrat, kemelekatan, dan keserakahan. Dengan ketiga hal itu, kita melebih-lebihkan mutu-mutu baik suatu sasaran. Dengan hasrat, kita ingin mendapatkan sasaran itu jika kita tidak memilikinya. Dengan kemelekatan, kita tidak ingin kehilangan ketika kita memilikinya; dan dengan keserakahan, kita ingin lebih meskipun kita telah memilikinya. Dengan perasaan-perasaan yang gelisah ini, kita cenderung mengabaikan kekurangan-kekurangan sasaran itu. Ini bukan tataran cita yang bahagia, karena kita tidak mendapati sasaran itu memuaskan. Ini berarti kita tidak puas dengan sasaran itu. Kita tidak menerima sasaran itu apa adanya.

Sebagai contoh, ketika kita memandang kekasih kita yang sangat kita sayangi, kita mungkin mengalami pemandangan ini dengan kebahagiaan. Kita puas memandang orang ini; kita mendapatinya memuaskan. Tetapi begitu kemelekatan kita muncul saat kita melebih-lebihkan mutu-mutu baik tentang orang ini dan tentang bersamanya dan kita melebihkan mutu-mutu negatif tentang diri kita tanpa orang ini, lalu kita merasa tidak puas dan tidak bahagia. Kita kini tidak menerima keadaan memandang orang itu dan hanya menikmati saat itu saja, tapi

kita ingin lebih dan takut ia pergi. Akibatnya, tiba-tiba, kita kini mengalami memandang orang tercinta kita dengan ketidakpuasan, kegelisahan dan ketidakbahagiaan.

Kelompok lain dari perasaan-perasaan yang gelisah adalah perasaan jijik, marah dan benci. Dengan hal-hal itu, kita melebihkan kekurangan-kekurangan atau mutu-mutu negatif dari sasaran dan ingin menghindarinya jika kita tidak memilikinya; kita ingin menyingkirkan ketika kita memilikinya; dan ketika itu berakhir, kita tidak menginginkannya untuk kembali. Ketiga perasaan-perasaan yang gelisah ini biasanya bercampur dengan ketakutan. Mereka juga bukan tataran cita yang bahagia, karena kita tidak puas dengan sasaran itu. Kita tidak menerimanya apa adanya.

Sebagai contoh, kita bisa saja mengalami perawatan saluran akar gigi. Sasaran pengalaman kita adalah rasa sakitragawi. Tetapi jika kita menerimanya apa adanya, tanpa melebih-lebihkan mutu-mutu negatifnya, kita tidak akan tidak bahagia selama perawatan itu. Kita bisa memiliki rasa netralsebagai cara kita mengalami kesakitan itu: kita menerima itu selama perawatan ini berlangsung, ini berlangsung sehingga kita tidak berdoa agar ini cepat berakhir; dan ketika dokter gigi kita berhenti mengebor, kita tidak ingin ia mengebor lagi. Kita memiliki keseimbangan batin tentang sakit karena pengeboran – bukan keengganan maupun ketertarikan maupun keluguan. Bahkan, selama perawatan itu, kita bisa mengalami kebahagiaan yang terpusat pada pemikiran bahwa kita sedang mencegah kesakitan di masa mendatang karena sakit gigi lagi.

Patut dicatat bahwa menjadi bahagia atau puas dengan sesuatu tidak menghalangi untuk ingin lebih atau ingin kurang tentang sesuatu, berdasarkan kebutuhan. Ini tidak membuat kita malas sehingga kita tidak pernah mencoba untuk memperbaiki sesuatu atau memperbaiki diri kita sendiri atau keadaan-keadaan dalam hidup kita. Sebagai contoh, kita bisa menerima, merasa puas dan karenanya bahagia dengan kemajuan yang kita buat dalam menjalankan suatu proyek di tempat kerja atau dalam masa pemulihan setelah operasi. Tapi berdasarkan kebutuhan, kita masih bisa ingin untuk membuat kemajuan lebih jauh tanpa menjadi tidak bahagia dengan apa yang sudah kita capai sejauh ini. Sama halnya dengan jumlah makanan dalam piring kita atau jumlah uang yang kita miliki di bank, jika kenyataan sebenarnya adalah yang kita miliki tidak cukup dan kita butuh lebih. Tanpa melebih-lebihkan unsur-unsur negatif dari tidak punya cukup makanan atau uang di bank, atau mengingkari manfaat-manfaat dari memiliki lebih, kita bisa melakukan upaya-upaya untuk mendapatkan lebih banyak makanan atau uang tanpa menjadi tidak bahagia tentangnya. Jika kita berhasil, ini bagus; dan jika kita gagal, ini juga bagus, bagaimanapun kita akan mampu mengatasinya. Tetapi kita masih harus mencoba. Paling penting, kita mencoba untuk mendapatkan lebih banyak, tetapi tanpa kelana batin tentang harapan-harapan untuk berhasil atau kekhawatiran-kekhawatiran tentang kegagalan.

Shantidewa menuliskan ini dengan apik dalam bab tentang kesabaran (VI.10):

Jika dapat disembuhkan, mengapa harus bermuram durja? Dan jika tidak dapat disembuhkan, apalah gunanya bermuram durja?

Perilaku yang Membangun sebagai Sumber Pokok Kebahagiaan

Dalam jangka panjang, sebab utama kebahagiaan adalah perilaku yang membangun. Ini berarti menahan diri untuk bertindak, berbicara atau berpikir di bawah pengaruh perasaan-perasaan yang gelisah seperti hasrat, kemelekatan, keserakahan, kemuakan, kemarahan, keluguan, dan seterusnya, tanpa memerhatikan akibat jangka panjang dari perilaku kita pada diri kita sendiri dan pada orang lain. Perilaku yang merusak, sebagai sebab utama ketidakbahagiaan, adalah tidak menahan diri dari jenis perilaku itu, melainkan menurutinya. Sebagai contoh, dengan hasrat yang mendamba, kita melebih-lebihkan mutu-mutu baik suatu sasaran di sebuah toko dan mengabaikan risiko-risiko hukumnya, kita mencurinya. Dengan kemarahan, kita melebih-lebihkan mutu-mutu negatif perkataan pasangan kita dan, mengabaikan akibatnya pada hubungan kita, kita membentak pasangan kita dan mengucapkan kata-kata kejam.

Bertindak, berbicara, dan berpikir sambil menahan diri untuk tidak dikuasai pengaruh perasaan-perasaan yang gelisah akan menghasilkan kebiasaan menahan diri untuk tidak dikuasai pengaruh macam itu di masa depan. Hasilnya, jika perasaan yang gelisah kelak muncul lagi, kita tidak bertindak berdasarkan itu dan, nantinya, kekuatan perasaan yang gelisah itu akan melemah dan akhirnya perasaan yang gelisah itu tidak akan muncul sama sekali. Sebaliknya, semakin sering kita bertindak berdasarkan perasaan-perasaan yang gelisah itu, semakin sering mereka akan muncul lagi dan semakin kuat mereka jadinya.

Seperti yang telah kita pahami, ketika kita mengalami sasaran dengan kebahagiaan, kita mengalaminya tanpa perasaan-perasaan yang gelisah pada keluguan, hasrat, kemelekatan, keserakahan, perasaan jijik atau kemarahan. Pengalaman kita tentang sasaran itu adalah berdasarkan padamenerima sifat sebenarnya sebagai apa adanya sasaran itu, tanpa melebihkan atau memungkiri pokok baik atau buruknya.Cara mengalami hal-hal ini kemudian, datang dari kebiasaan perilaku yang membangun dari cara kita bertindak, berbicara, dan berpikir dan juga berdasarkan menerima sifat sebenarnya dari orang-orang apa, hal-hal apa atau keadaan-keadaan apa, tanpa melebihkan atau memungkiri pokok baik dan buruk mereka.

Unsur-Sebab yang Mematangkan Daya bagi Kebahagiaan

Cara kita mengalami sasaran atau pemikiran – dengan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan – tidak ditentukan oleh sasaran atau pemikiran itu sendiri. Seperti yang telah kita pahami, jika pada perilaku jangka panjang sebelumnya kita telah membangun kebiasaan menahan diri untuk melebih-lebihkan atau mengingkari unsur-unsur positif atau negatif dari sasaran maupun pemikiran itu, kita bahkan bisa mengalami sakit saat perawatan saluran akar dalam keadaan cita yang bahagia. Kembali pada arti kebahagiaan, kita mengalami tindakan ini dalam cara yang memuaskan, berdasar pada memercayai bahwa ini bermanfaat bagi kita.

Meskipun kita telah membangun kebiasaan menahan diri untuk bertindak, berbicara, atau berpikir di bawah pengaruh perasaan-perasaan yang gelisah sehingga membangun kemampuan untuk mengalami sasaran dan pemikiran dengan kebahagiaan, tetap saja beberapa unsur-sebab diperlukan bagi kemampuan itu untuk matang menjadi suatu pengalaman kebahagiaan. Seperti yang telah kita pahami, sasaran dari pengalaman kita tidak menentukan apakah kita mengalaminya dengankebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Sebaliknya, mengalami suatu sasaran dengan kebahagiaan sangat tergantung pada sikap kita dalam menerima kenyataan sebenarnya tentang apa sasaran itu, terlepas dari apa bentuk sasaran itu – rasa sakit ragawi akibat perawatan saluran akar atau pemandangan orang tercinta kita. Jadi, sikap kita, tataran cita kita, adalah penting untuk saat ketika kita merasa

bahagia maupun tidak bahagia, tak peduli sasaran apa yang mungkin kita lihat, dengar, cium, kecap, rasakan secara ragawi atau pikirkan.

Kita juga telah memahami bahwa ketika kita menerima kenyataan tentang sesuatu itu dan tidak lugu tentang itu, kita tidak melebih-lebihkan atau menyangkal mutu-mutu baik atau buruknya sehingga kita tidak mengalami sasaran itu dengan hasrat, keserakahan, atau kemelekatan atau dengan rasa jijik atau kemarahan. Oleh karena itu, yang membantu untuk memicu matangnya kebahagiaan pada semua kejadian adalah bebas dari keluguan.

Keluguan

Dalam setiap kejadian ketidakbahagiaan, keluguan (*gti-mu*g, Skt. *moha*) kita tidak semestinya terbatas pada menjadi lugu mengenai sasaran yang kita alami. Keluguan memiliki jangkauan yang lebih luas. Ia juga bisa terpusat pada diri kita. Ketika kita mengalami masalah dengan ketidakbahagiaan yang besar, dengan keluguan kita cenderung menjadi terpaku hanya pada diri kita sendiri dan kita bahkan mungkin berpikir bahwa kita adalah satu-satunya yang pernah mengalami masalah ini.

Mari kita ambil contohnya dari kehilangan pekerjaan. Kenyataannya adalah ada berjuta-juta orang di dunia yang kehilangan pekerjaan mereka dan sekarang tidak punya pekerjaan. Kita bisa memikirkan keadaan kita tanpa menjadi lugu tentang ketidaktetapan, misalnya. Kita ingat bahwa semua kejadian yang muncul dari sebab dan unsur-sebab akan dipengaruhi oleh sebab dan unsur-sebab selanjutnya, dan akhirnya akan berakhir. Itu bisa sangat membantu. Tapi yang lebih manjur adalah memperluas jangkauan pikiran kita lebih jauh dengan memasukan bukan hanya masalah kita melainkan juga masalah orang lain tentang kehilangan pekerjaan mereka, jika itu terjadi pada mereka. Kita perlu berpikir, “ Ini bukan hanya masalahku sendiri; ini masalah banyak orang. Aku bukan satu-satunya yang butuh jalan keluar; semua orang juga butuh jalan keluar. Semua orang butuh mengatasi masalah dan ketidakbahagiaan macam ini.” Sebenarnya, itulahkenyataanya.

Dengan cara berpikir ini, yakni tanpa keluguan, kita mengembangkan welas asih (*snying-rje*, Skt. *karuna*) kepada orang lain, bukannya berkubang dalam belas kasihan pada diri sendiri. Cita kita tak lagi berpusat secara sempit pada diri kita saja, tapi jauh lebih terbuka untuk berpikir tentang semua orang dalam keadaan yang sama. Dengan keinginan untuk membantu mereka mengatasi masalah mereka juga, masalah-masalah kita sendiri berkurang arti pentingnya dan kita mengembangkan keberanian dan kekuatan untuk berurusan dengan masalah-masalah kita dalam cara yang objektif. Kita tentu tidak ingin kehilangan pekerjaan kita, tapi dengan keseimbangan batin kita menerima kenyataan keadaan itu dan, memikirkan orang lain, kita mungkin bahagia pada pemikiran bahwa sekarang kita punya kesempatan untuk mencoba membantu mereka.

Hubungan antara Welas Asih dan Kebahagiaan

Maka, welas asih adalah salah satu unsur kunci untuk memicu daya-daya kita agar mengalami sasaran atau keadaan dengan kebahagiaan. Tapi bagaimana ini bekerja? Welas asih adalah keinginan agar orang lain bebas dari penderitaan mereka dan sebab-sebab penderitaan mereka, sama seperti yang kita inginkan untuk diri kita sendiri. Tapi ketika kita memusatkan pada penderitaan dan ketidakbahagiaan orang lain, kita tentu merasa sedih tentang itu, tidak bahagia. Atau kita mungkin telah menutup perasaan dan tidak merasakan

apapun. Dalam kedua kejadian itu, kita tidak merasa bahagia tentang penderitaan mereka. Lalu, bagaimana welas asih menimbulkan tataran cita yang bahagia?

Untuk memahami ini, kita perlu membedakan rasa-rasa yang buncah (*zang-zing*) dengan rasa-rasa yang tidak buncah (*zang-zing med-pa*). Disini, saya menggunakan istilah-istilah ini tidak dalam arti sempit, melainkan dalam bahasa sehari-hari yang tidak terlalu teknis. Perbedaannya adalah apakah rasa bahagia, tidak bahagia, atau netral itu bercampur dengan keluguan dan kebingungan tentang rasa itu sendiri. Ingat, ketika kita membedakan kebahagiaan dengan ketidakbahagiaan secara umum, faktornya adalah apakah kita lugu tentang sasaran yang kita alami. Disini, walaupun kita tidak melebih-lebihkan atau mengingkari mutu-mutu suatu sasaran yang kita alami dengan ketidakbahagiaan, misalnya, kita mungkin tetap menjadikan rasa tidak bahagia itu menjadi semacam “benda” yang benar-benar ada secara padu, seperti awan gelap menggantung di atas kepala kita. Kita kemudian melebih-lebihkan mutu-mutu negatif rasa itu dan membayangkannya seperti itu, sebagai contoh, “ kemurungan yang sangat buruk” dan kita merasa terjebak di dalamnya. Dalam kejadian ini, keluguan adalah tidak menerima rasa tidak bahagia sebagai apa adanya. Lagipula, rasa ketidakbahagiaan adalah sesuatu yang berubah dari waktu ke waktu ketika kadarnya berubah-ubah: ini bukan sejenis benda batu padu yang benar-benar ada untuk ia sendiri, tidak dipengaruhi oleh hal lain.

Kita dapat menerapkan perincian serupa ketika kita mengalami tidak merasakan apapun saat memikirkan penderitaan orang lain. Dalam hal ini, ketika kita melebih-lebihkan mutu negatif dari rasa sedih atau tidak bahagia, kita takut merasakannya sehingga kita menghalanginya. Kita lalu mengalami rasa netral, tanpa ketidakbahagiaan maupun kebahagiaan. Tapi kemudian kita melebih-lebihkan rasa netral itu juga, membayangkannya menjadi sesuatu yang padu, seperti “ kekosongan” besar padu yang bersemayam di dalam diri kita, mencegah kita merasakan apapun.

Untuk mengembangkan welas asih, penting untuk tidak menyangkal bahwa keadaan sulit orang lain itu menyedihkan, mungkin seperti keadaan sulit kita, misalnya ketika kita kehilangan pekerjaan. Ini akan tidak sehat apabila takut merasakan kesedihan itu atau menghalangi atau menahannya. Kita perlu merasakan kesedihan ini, tapi dalam cara yang tidak buncah agar mampu berbelarasa pada penderitaan orang lain, untuk mengembangkan keinginan tulus yang mendalam untuk orang lain supaya bebas darinya, dan untuk turut bertanggung jawab untuk mencoba membantu mereka mengatasinya. Singkatnya, nasihat Buddha adalah, “Jangan membuat ‘benda’ yang padu dari rasa sedih; jangan membuat urusan besar dari ini.”

Menenangkan Cita

Untuk mengalami rasa kesedihan dalam cara yang tidak buncah, kita perlu menenangkan cita kita dari semua kelana dan kemajalan batin. Dengan kelana batin, perhatian kita terbang ke pikiran-pikiran menyimpang yang mengganggu seperti pikiran-pikiran yang berisi kekhawatiran, keraguan, ketakutan, atau pikiran-pikiran yang berisi pengharapan tentang sesuatu yang kita harap akan menjadi sesuatu yang lebih menyenangkan. Dengan kemajalan batin, kita jatuh ke dalam kabut batin sehingga menjadi tidak peduli terhadap apapun.

Ajaran Buddha kaya dalam cara untuk membebaskan keadaan cita kita dari kelana dan kemajalan batin.Salah satu cara paling dasar adalah diam dengan memusatkan pada napas

kita. Dengan kelana dan kemajalan batintipis, cita kita hening dan tenteram. Dalam keadaan seperti ini, kita bisa lebih mudah menenangkan diri dan juga segala pernyataan berlebihan atau kejijikanatau pengabaian pada masalah dan penderitaan orang lain dan pada rasa kita tentangitu. Maka meskipun kita awalnya merasa sedih, ini tidak mengganggu.

Bagaimanapun, ketika akhirnya cita kita lebih tenang dan tenteram, kita tentu merasakan tingkat kebahagiaan yang rendah. Dalam keadaan perasaandan batin yang hening, kehangatan dan kebahagiaan alami cita kita menjadi nyata. Jika kita telah membangun daya-daya yang cukup kuat untuk mengalami kebahagiaan sebagai hasil dari memasuki perilaku yang membangun, keadaan hening cita kita membantu memicu daya tersebut untuk matang.

Mengembangkan Kasih

Kita lalu menambah kebahagiaan ini dengan pikiran-pikiran kasih (*byams-pa*, Skt. *maitri*). Kasih adalah keinginan agar orang lain bahagia dan memiliki sebab-sebab bagi kebahagiaan. Keinginan macam ini pada dasarnya muncul dari belarasa yang welas asih. Meskipun kita merasa sedih pada kesakitan dan kesengsaraan seseorang, merasakan itu sulit ketika bersamaan dengan menginginkan orang itu untuk bahagia. Ketika kita berhenti berpikir tentang diri kita sendiri dan alih-alih memusatkanpada kebahagiaan seseorang, hati kita tentunya hangat. Ini dengan sendirinya memberi kita rasa suka cita yang lembut lebih besar dan dapat memicu lebih banyak kemampuan untuk merasa bahagia yang telah lama dibangun oleh perilaku kita yang membangun. Jadi, ketika kasih kita ikhlas dan tulus, kebahagiaan yang lembut menyertainya sehingga tidak mengganggu dan kesedihan kita menghilang. Sama seperti orang tua yang menderita sakit kepala melupakan rasa sakitnya saat merawat anaknya yang sakit, demikian juga kesedihan yang kita rasakan pada kemalangan seseorang hilang saat kita menebar gagasan-gagasan tentang kasih.

Ringkasan

Singkatnya, sumber kebahagiaan jangka panjangyang paling mendasar menurut ajaran Buddha adalah membangun kebiasaaan menahan diri untuk tidak bertindak, berbicara, atau berpikir secara merusak di bawah pengaruh sikap dan perasaan yang gelisah seperti hasrat, keserakahan, kemelakatan, kejijikan, dan kemarahan, yang semuanya berakar pada keluguan. Perilaku membangun seperti ini membangun daya-daya pada kesinambungan batin kita untuk mengalami kebahagiaan di masa depan. Kita dapat memicu daya-daya itu untuk matang dengan tidak melebih-lebihkan atau menyangkal mutu-mutu baik atau buruk suatu sasaran atau keadaan apapun yang kita alami atau tingkat kebahagiaan atau ketidakbahagiaan yang kita rasakan ketika mengalaminya – lepas dari apa sasaran atau keadaan itu. Tanpa keluguan, dan juga tanpa kemelekatan, kejijikan, atau keabaian, kita kemudian perlu untuk menenangkan cita kita dari kelana dan kemajalan batin. Kita utamanya perlu menenangkan cita kita dari kekhawatiran atau harapan. Dalam keadaan cita yang tenteram dan hening ini, kita akan merasakan tingkat kebahagiaan yang rendah dan memicu daya-daya yang mungkin kita miliki untuk merasakan kebahagiaan yang lebih besar.

Kita lalu memperluas cita kita dengan mengalihkan perhatian kita pada masalah-masalah orang lain dan bahwa mereka mungkin berada dalam keadaan yang lebih buruk dibanding keadaan kita. Kita berhenti memikirkan hanya diri kita. Kita berpikir betapa indah jika semua orang dapat bebas dari penderitaan mereka, dan betapa luar biasa jika kita bisa membantu mereka untuk mewujudkannya. Welas asih yang kuat ini tentunya menuntun kepada rasa

kasih – keinginan bagi mereka untuk bahagia. Berpikir tentang kebahagiaan mereka semakin memicu daya-daya kita bagi kebahagiaan agar matang.

Dengan pikiran-pikiran welas asih dan kasih ini, kita kemudian mengarahkan pikiran-pikiran kita kepada para Buddha atau kepada tokoh-tokoh besar kemanusiaan. Berpikir tentang teladan-teladan mereka, kita memperoleh ilham (*byin-gyis rlabs*, Skt. *adhisthana*) untuk turut bertanggung jawab untuk benar-benar mencoba membantu orang lain. Ini membantu kita memperoleh kekuatan dan keberanian untuk memecahkan tidak hanya masalah-masalah orang lain, melainkan juga masalah-masalah kita sendiri – tapi sekali lagi, tanpa melebih-lebihkannya dan tanpa kekhawatiran-kekhawatiran tentang kegagalan atau harapan-harapan tentang keberhasilan.